

CHARTRE NORDIC VITALITÉ

pour qu'une marche nordique soit pour tous un moment de plaisir et de partage

Bienvenue chez Nordic Vitalité. Votre bien-être est notre priorité.

Nous avons à cœur de mettre en œuvre la technique de la marche nordique au cours de belles randonnées, sous l'impulsion de coachs et de guides formés, pour vous permettre de progresser dans cette discipline.

- ▶ Esprit de la marche nordique
Respect mutuel, convivialité et courtoisie
Ayons du respect pour les accompagnateurs* qui nous encadrent. Ils ont pris du temps personnel pour se former afin de mieux nous faire prendre conscience de l'effet bénéfique des séances d'entraînements pour notre bien-être.

- ▶ Restons sur les chemins proposés
La marche nordique n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins
Restons courtois avec les autres usagers de la nature (cyclistes, coureurs, chasseurs, promeneurs...)

- ▶ Respectons la nature
Tranquillité et sérénité des animaux sauvages, et domestiques,
Préservons l'environnement et sa biodiversité, ramenons nos déchets (mouchoirs papiers ...)
Préférons le covoiturage (prévoyons des chaussures de rechange quand on est véhiculé par un autre adhérent)

- ▶ La propriété d'autrui
Nous sommes presque toujours sur la propriété d'autrui :
 - attention aux cultures et plantations
 - ne cueillons pas de fruits ni de fleursN'oublions pas de refermer derrière nous barrières et clôtures

- ▶ Période de chasse
Soyons attentifs aux panneaux préfectoraux et aux jours de battues

- ▶ Sécurité en groupe
Marchons du même côté de la chaussée en file indienne.
Attention bâtons dangereux ! Gardons une distance suffisante, soit une taille de bâton entre chaque marcheur.
La traversée de route nécessite un regroupement préalable de tous les marcheurs nordiques. Ne quittons pas le groupe sans en informer le responsable de la randonnée
Dans tous les cas, suivre impérativement les indications de l'accompagnateur.
Chaque accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours et d'un portable.

- ▶ Bien être
N'oublions pas de nous hydrater
Profitons des arrêts du groupe pour limiter nos arrêts pour convenances personnelles, afin de gêner le moins possible l'avancée du groupe.

*Accompagnateurs = coachs et guides

« Un marcheur nordique ne laisse derrière lui que des sourires »